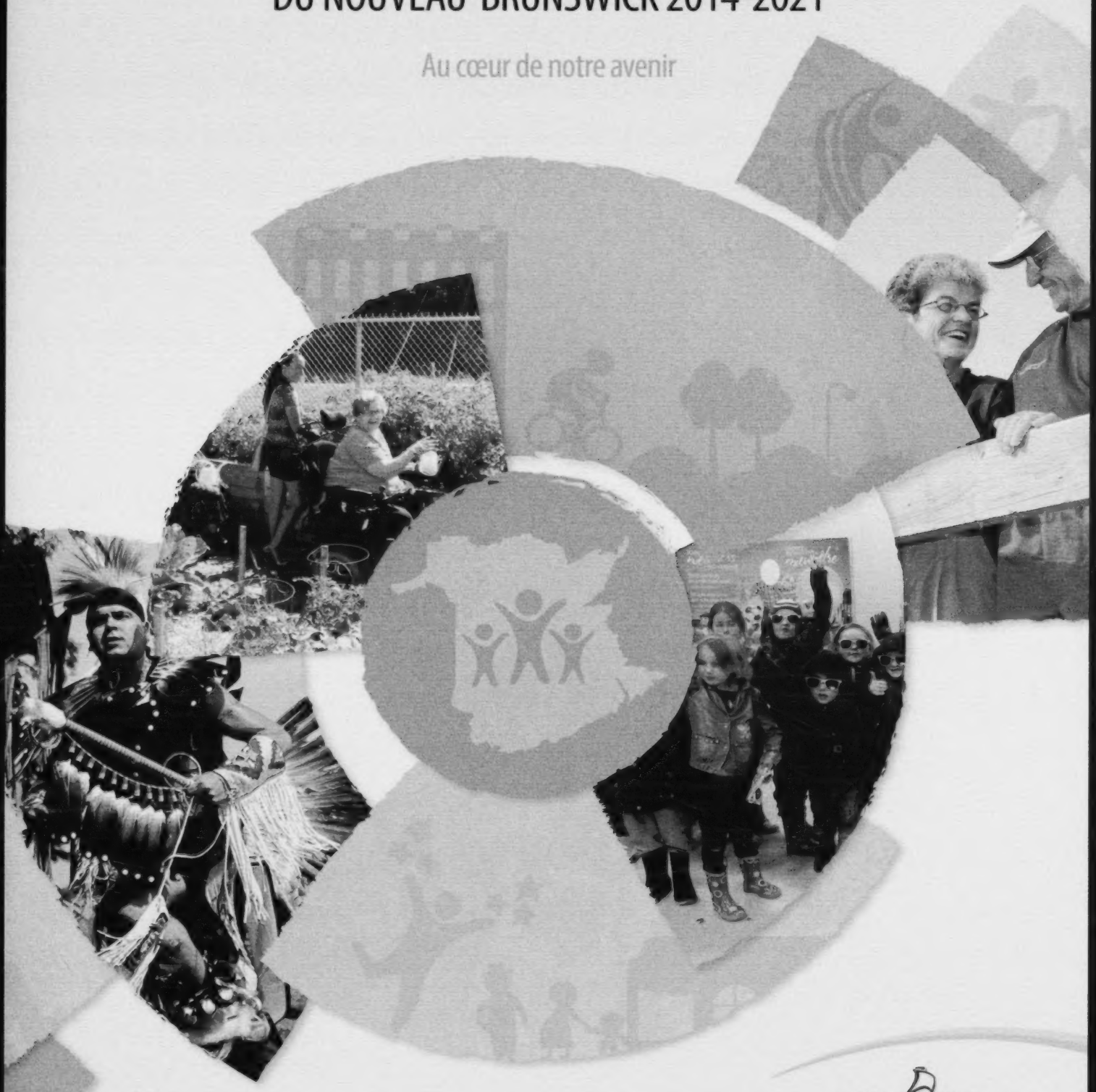
STRATÉGIE DU MIEUX-ÊTRE DU NOUVEAU-BRUNSWICK 2014-2021

Au cœur de notre avenir



New Nouveau Brunswick

Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2014-2021
Au cœur de notre avenir

Province du Nouveau-Brunswick
CP 6000
Fredericton, NB E3B 5H1
www.gnb.ca

ISBN 978-1-4605-0592-2 (édition imprimée française)
ISBN 978-1-4605-0594-6 (édition PDF française)
ISBN 978-1-4605-0591-5 (édition imprimée anglaise)
ISBN 978-1-4605-0593-9 (édition PDF anglaise)

Imprimé au Nouveau-Brunswick

Table des matières

Avant-propos 3
Historique 4
Vision 6
Contexte 9
Principes directeurs 11
Objectifs 13
Qui a un rôle à jouer? 14
Comment peut-on provoquer le changement? 16
À quels résultats peut-on s'attendre? 21
Résultats 22
Incidences 25
Suivi 27
Vers une culture du mieux-être 28
Annexe A 30
Annexe B 31
Bibliographie 32

AVANT-PROPOS

POURQUOI LE MIEUX-ÊTRE?

Nous nous soucions tous du mieux-être. C'est un sujet de conversation que la plupart des gens abordent quotidiennement lorsqu'ils communiquent avec les membres de leur famille, leurs collègues, leurs voisins et les autres personnes qu'ils rencontrent. Ils peuvent poser une question pour savoir comment les membres de la famille se sentent, faire un commentaire concernant une activité récréative à venir, avoir une conversation au sujet d'une activité communautaire bien organisée qui a attiré beaucoup de gens, exprimer des préoccupations à propos d'un voisin ou d'un camarade de classe ou demander au propriétaire d'une entreprise locale comment vont ses affaires. Le mieux-être est un sujet courant à cause de ce que nous valorisons et trouvons important :

« Pouvoir être la meilleure personne possible, à l'intérieur et à l'extérieur. »

« Être bien maintenant et à l'avenir et passer du temps de qualité avec ma famille et mes amis. »

« Offrir à nos enfants le meilleur départ possible afin qu'ils deviennent des adultes sains et actifs capables de profiter le plus possible de leur vie. »

« Vivre longtemps et en santé. »

« Sentir que je fais partie de la solution et établir des liens avec les autres pour améliorer notre quartier. »

« Vivre en bonne santé, de la façon la plus autonome possible et pendant le plus longtemps possible, mais obtenir un soutien lorsque nous en aurons besoin. »

« Avoir une voix et améliorer des choses à mon école. »

« Communiquer notre histoire, nos traditions et notre sagesse. »

« Contribuer à nos communautés et à notre province, créer les meilleures conditions possible pour réussir ici et maintenant et assurer un avenir prospère pour des générations à venir. »

« Être productif et positif dans mon milieu de travail. »

Nous valorisons le mieux-être. Nous reconnaissons qu'il a des incidences sur notre santé physique et mentale et, en fin de compte, sur notre qualité de vie. Nous devons nous encourager les uns les autres et nous entraider afin d'accroître le nombre de Néo-Brunswickois dotés de la capacité de promouvoir un développement sain et un mieux-être. Nous devons unir nos efforts pour accroître le nombre de domiciles, d'écoles, de communautés, de milieux de travail et autres environnements qui assurent des conditions favorables au mieux-être.

La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick fait partie du dialogue. Elle est fondée sur les idées, les pratiques exemplaires, les expériences et les données probantes provenant des intervenants en mieux-être et des dernières recherches. Elle peut servir de catalyseur pour faire avancer le dialogue et faire croître les actions qui amélioreront la qualité de vie de chacun.

La Stratégie du mieux-être sera enrichie par les travaux et les ressources créés par et pour les individus, les familles, les communautés, les écoles, les milieux de travail, les ordres de gouvernement et d'autres.

HISTORIQUE

Un grand nombre de personnes dans la province ont pris un engagement à long terme à l'égard du mieux-être des Néo-Brunswickois. Des individus et des groupes, des organismes et des coalitions sans but lucratif, des communautés et des entreprises, des agences et les gouvernements de tous les ordres déploient des efforts pour améliorer la qualité de vie de l'ensemble des Néo-Brunswickois.

Le mieux-être est le résultat d'un vaste éventail d'actions. La capacité d'agir collectivement nécessite la participation de gens et d'organismes qui misent sur leurs propres atouts et qui les partagent. Les exemples sont innombrables, y compris les efforts touchant à ce qui suit :

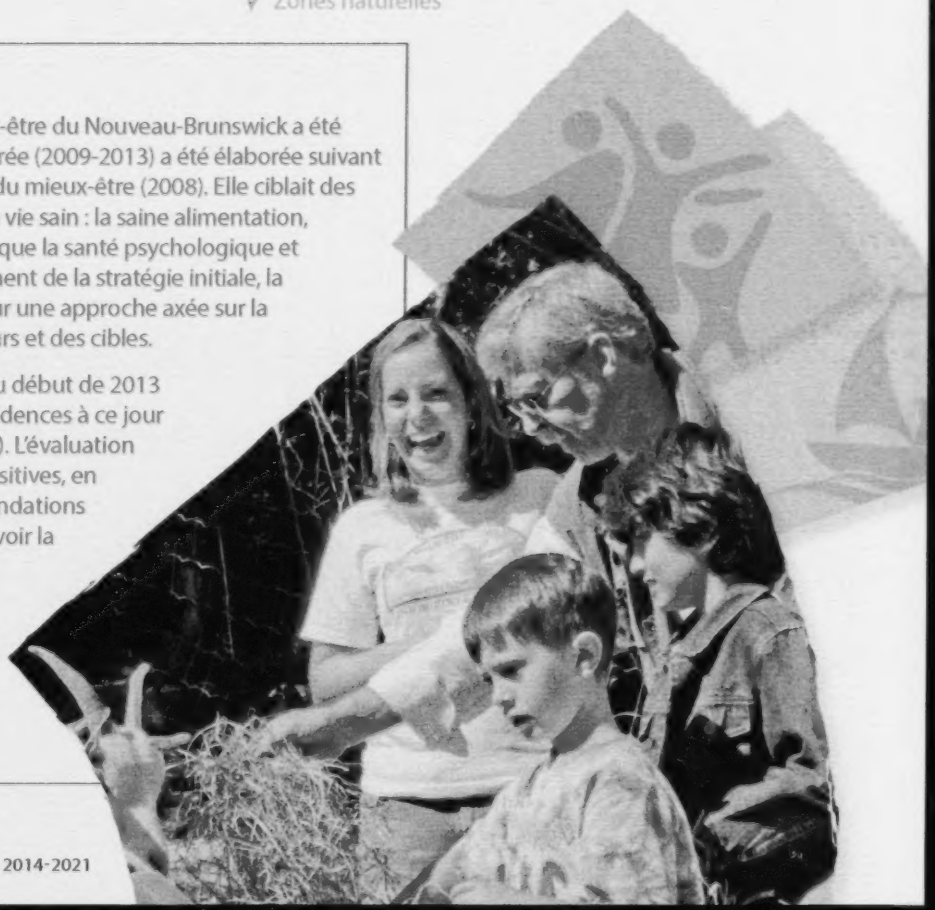
- ✓ Logement
- ✓ Sécurité alimentaire
- ✓ Développement communautaire
- ✓ Comportements correspondant à un mode de vie sain
- ✓ Littératie
- ✓ Accessibilité et inclusion
- ✓ Vieillissement en santé
- ✓ Réduction de la pauvreté
- ✓ Environnement bâti
- ✓ Possibilités sportives
- ✓ Santé publique
- ✓ Santé mentale
- ✓ Développement de la petite enfance et éducation
- ✓ Expériences récréatives
- ✓ Sécurité
- ✓ Zones naturelles

Historique de la stratégie

Le cadre original de la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick a été développé en 2006. Une stratégie améliorée (2009-2013) a été élaborée suivant les recommandations du Comité spécial du mieux-être (2008). Elle ciblait des objectifs clés se rapportant à un mode de vie sain : la saine alimentation, l'activité physique, la vie sans tabac, ainsi que la santé psychologique et la résilience. Se situant dans le prolongement de la stratégie initiale, la stratégie de 2009-2013 mettait l'accent sur une approche axée sur la collaboration et introduisait des indicateurs et des cibles.

Une évaluation globale a été effectuée au début de 2013 pour analyser la mise en œuvre et les incidences à ce jour de la Stratégie du mieux-être (2006-2012). L'évaluation a révélé des progrès et des incidences positives, en plus de donner lieu à plusieurs recommandations qui ont été prises en compte pour concevoir la stratégie renouvelée.

Une des principales recommandations issues de l'évaluation était d'élargir l'orientation de la Stratégie du mieux-être afin d'encourager des mesures relatives à **toutes** les dimensions du mieux-être et à **tous** les déterminants



de la santé, au lieu de les limiter aux quatre objectifs préalables visant un mode de vie sain. Cette orientation renouvelée reconnaît que pour apporter des améliorations durables en matière de mieux-être au sein de la population, les objectifs doivent avoir une portée plus large et ne pas simplement aborder les comportements correspondant à un mode de vie sain.

Tout au long de sa mise en œuvre, le gouvernement du Nouveau-Brunswick s'est fait un champion de la Stratégie du mieux-être et continue de le faire aujourd'hui.

Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2014-2021

La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2014-2021 est un cadre révisé et une feuille de route. Elle peut aider l'ensemble des Néo-Brunswickois – toute communauté, toute école, tout milieu de travail, toute personne, toute famille, tout organisme ou tout ministère – à voir comment l'amélioration du mieux-être au Nouveau-Brunswick appuie leurs objectifs, leurs activités et leurs mandats et à définir des moyens de contribuer à l'accroissement du mieux-être dans notre province.

La Stratégie du mieux-être renouvelée favorise les actions relatives à toutes les dimensions du mieux-être et à tous les déterminants de la santé. Elle reconnaît et facilite les contributions, les forces et les compétences des Néo-Brunswickois. Elle peut faciliter les actions collectives et stratégiques et être un catalyseur pour le dialogue et la mobilisation des Néo-Brunswickois.

La stratégie renouvelée est réellement la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, en ce sens que chaque personne profite de l'amélioration du mieux-être et donc chacun est responsable de l'amélioration du mieux-être de l'ensemble des Néo-Brunswickois.

Le moment ne pouvait pas être mieux choisi!

« Les progrès sociaux désignent la capacité d'une société à répondre aux besoins humains fondamentaux de ses citoyens, à mettre en place les pierres angulaires qui permettent aux citoyens et aux communautés d'améliorer leur qualité de vie et à créer des conditions qui permettent à tous les individus de réaliser leur plein potentiel. »

Social Progress Imperative[1]

VISION

Un Nouveau-Brunswick en santé où, ensemble, nous pouvons apprendre, travailler, nous amuser et vivre dans une culture du mieux-être.

QU'EST-CE QUE LE MIEUX-ÊTRE?

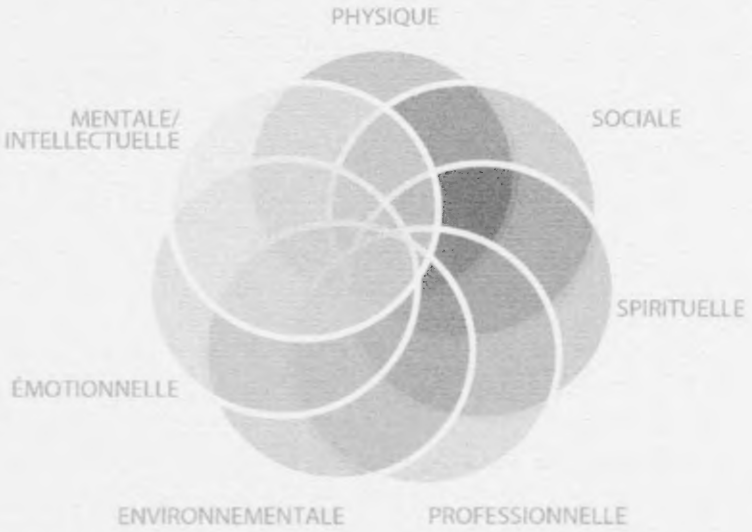
Pour les Néo-Brunswickois, le mieux-être correspond à se sentir bien, à vivre bien, à être en santé et à avoir une bonne qualité de vie. C'est beaucoup plus que l'absence de maladie. Le mieux-être a des incidences sur nous tous, peu importe où nous vivons. Le mieux-être influence nos décisions, la façon dont nous créons et apprenons, la façon dont nous nous amusons et travaillons, la façon dont nous bâtissons notre vie, notre famille et notre communauté et la façon dont nous établissons des liens avec les autres et contribuons à améliorer notre province.

> *Le mieux-être désigne l'état de santé et de bien-être optimal des individus et des groupes. Il s'agit de la capacité des gens et des communautés de réaliser leur plein potentiel, tant sur le plan de la santé que de la réalisation des buts. La poursuite active d'une bonne santé et l'élimination des obstacles personnels et sociaux à un mode de vie sain sont des éléments clés pour atteindre le mieux-être.*[2]

Le mieux-être peut être abordé sous de nombreux angles différents. Une description du mieux-être englobe souvent plusieurs dimensions. Un thème commun est que toutes ces dimensions sont liées entre elles et contribuent à donner à la personne un sentiment de mieux-être général.

Bien sûr, le fait que les gens soient ou non en santé dépend de bien plus que leurs comportements individuels ou des dimensions du mieux-être. Les facteurs susceptibles d'influer sur notre degré de mieux-être sont appelés les déterminants de la santé.[3] Certains déterminants de la santé sont plus particulièrement liés à des facteurs socioéconomiques; on les appelle parfois les déterminants sociaux de la santé. Des renseignements détaillés sur les dimensions du mieux-être et les déterminants de la santé sont disponibles dans la section RÉSULTATS, qui commence à la page 22.

7 DIMENSIONS DU MIEUX-ÊTRE



Lorsque les membres d'une société reconnaissent que la santé ne se limite pas aux soins de santé, lorsqu'ils s'attaquent ensemble aux déterminants sociaux, économiques et environnementaux de la santé et se concentrent sur toutes les dimensions du mieux-être, alors la santé et le mieux-être de la population sont optimisés.

Le fait d'agir sur les facteurs qui influencent la santé et qui favorisent le mieux-être renforce les communautés et profite à la société – la bonne santé est importante pour chaque personne, chaque famille et chaque communauté, et elle est essentielle au développement économique et social.

Lorsque nous sommes en santé et bien, notre qualité de vie est enrichie. Lorsque le Nouveau-Brunswick sera bien, nous aurons les fondements nécessaires pour créer une province forte et prospère qui connaît du succès, maintenant et pour les générations à venir.

« Chaque personne bénéficie des avantages d'être bien. Nous en profitons tous lorsque nous sommes bien. »

Qu'est-ce que la « culture du mieux-être » et quelles sont ses caractéristiques?

« Notre culture est un bon indicateur de notre qualité de vie, de notre vitalité et de la santé de notre société. Elle nous donne un sentiment d'appartenance et de croissance personnelle et cognitive, de même que la capacité de comprendre ce que ressentent les autres et d'établir des rapports avec les autres. Les retombées directes d'une culture solide et dynamique comprennent la santé, le mieux-être, l'estime de soi, le développement de compétences, le capital social et le rendement économique. »[4]

Les Néo-Brunswickois attachent une grande valeur à leur province et à leur culture. Nous reconnaissons avoir jeté les bases d'une culture du mieux-être. Nous pourrons les utiliser comme point de départ des prochaines étapes.

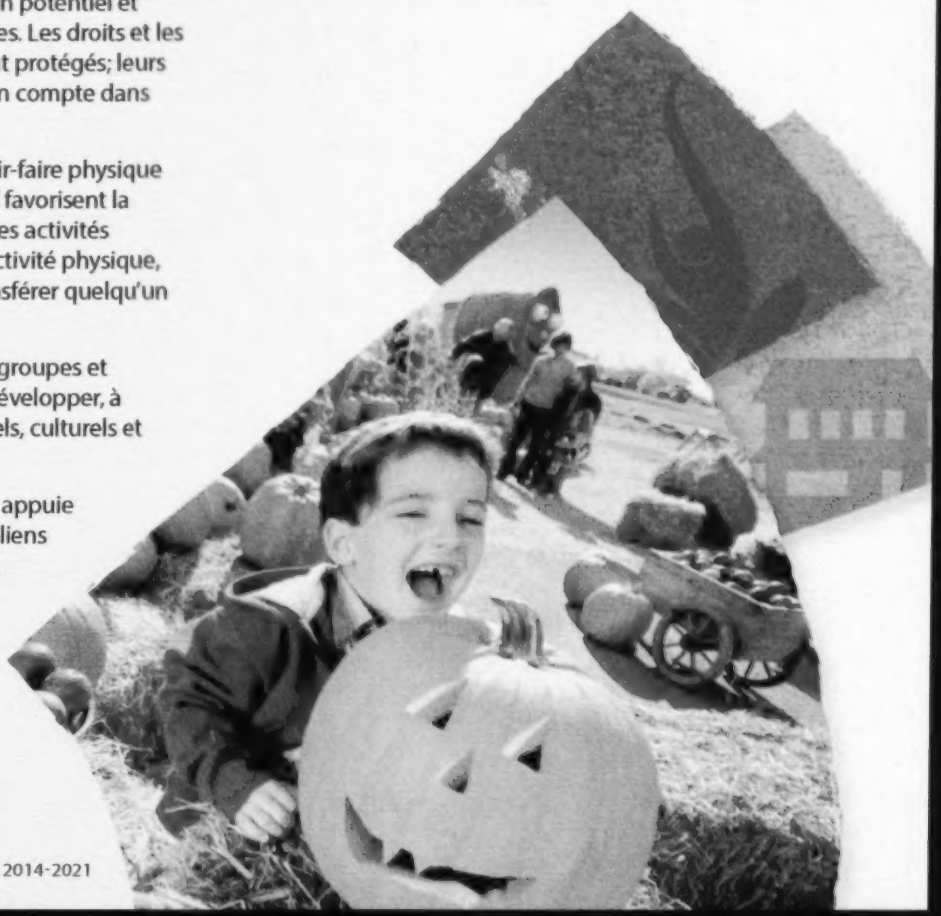
Une culture du mieux-être signifie que le Nouveau-Brunswick sera doté de ce qui suit :

- La capacité de répondre aux besoins fondamentaux de chaque personne pour qu'elle puisse vivre dans la dignité, la sécurité et en bonne santé, ce qui signifie que les gens ont accès à suffisamment d'aliments sains, à de l'eau potable salubre, à un logement approprié, à

l'aide sociale, à un revenu suffisant et au transport, en plus d'être protégés et en sécurité.

- Des communautés ouvertes à tous, des plus jeunes aux plus âgés, à toutes les cultures et à toutes les aptitudes.
- Un soutien pour l'ensemble des Néo-Brunswickois afin de leur permettre de vivre de façon autonome, peu importe l'âge ou les aptitudes.
- Des possibilités d'emploi, de perfectionnement personnel et d'engagement communautaire.
- Un continuum solide d'éducation, de services et de mesures de soutien qui procurent aux enfants une plus grande possibilité de réaliser leur plein potentiel et d'apporter des contributions concrètes. Les droits et les intérêts des enfants et des jeunes sont protégés; leurs points de vue sont entendus et pris en compte dans tous les forums.
- Un soutien pour l'acquisition du savoir-faire physique et des aptitudes motrices de base qui favorisent la participation pendant toute la vie à des activités récréatives et professionnelles (ex. : activité physique, sport, capacité de soulever ou de transférer quelqu'un en toute sécurité).
- Un lien avec le passé et avec d'autres groupes et individus, qui veillent à conserver, à développer, à appuyer et à partager les biens naturels, culturels et patrimoniaux.
- Un environnement naturel et bâti qui appuie l'activité physique, l'établissement de liens sociaux et le transport actif pour tous.
- Un environnement propre et sécuritaire (y compris la protection de l'air, de l'eau et du sol) qui est viable et fait partie d'une économie diversifiée, dynamique et novatrice.
- La santé et le mieux-être sont prioritaires, ce qui signifie des normes de santé généralement élevées et moins de maladies.
- Un système de soins de santé viable.

« Dans une culture du mieux-être, les environnements seraient favorables, de sorte que tous seraient en santé, et les comportements favorables au mieux-être seraient la norme, représentant les choix faciles et naturels. »



CONTEXTE

Quelle est notre situation actuelle?

La vie moderne au Nouveau-Brunswick présente de nombreux avantages, mais à cause du stress associé aux horaires serrés, aux commodités modernes et aux conditions dans nos environnements, il est difficile pour de nombreuses personnes de bien vivre.

Les besoins fondamentaux des gens ne sont pas satisfaits, ou les gens font face à des situations qui les empêchent de bien se développer, que ce soit la pauvreté, l'insécurité alimentaire, le chômage, les préoccupations liées au logement, les troubles de santé, une vie familiale instable, etc.	« Je suis pauvre et je n'ai pas d'emploi. Je n'ai jamais assez de nourriture et je n'ai pas d'argent pour payer le loyer, donc je dois compter sur l'hospitalité des gens. Demain, ce sera du pareil au même. Et je ne me sens pas bien la plupart du temps. »
Les techniques très convaincantes utilisées pour la vente de boissons et d'aliments non nutritifs et de produits correspondant à un mode de vie malsain.	« Il y a beaucoup de publicités pour des boissons, des aliments et des produits malsains… Que j'en sois conscient ou non, elles influent sur mes pensées et mes choix. »
L'accès facile à des aliments transformés bon marché (qui ont tendance à être moins nutritifs), l'accès réduit à des aliments locaux, le manque de connaissances et de compétences en matière de préparation des repas ou le manque de temps pour préparer les repas.	« Je n'ai jamais appris à préparer des repas avec des aliments frais. Je n'ai pas le temps ni l'argent qu'il faut pour manger aussi sainement que je le devrais. Je trouve qu'il est plus facile de manger à l'extérieur ou d'acheter des aliments emballés. »
Le manque (réel ou perçu) de temps à investir dans les activités qui favorisent le mieux-être (du temps seul avec les proches, activité physique ou autres expériences récréatives, bénévolat, repos).	« J'ai rarement de temps pour moi-même, et encore moins de temps pour me détendre et flâner. Et je ne trouve presque jamais le temps de voir mes amis, de faire une marche ou de faire du bénévolat. »
Trop de temps en position assise, que ce soit à un bureau, sur un canapé ou dans une voiture, souvent avec des dispositifs et des écrans électroniques.	« Nous passons tellement de temps assis – à nos bureaux, sur le divan ou dans notre voiture – et que dire du temps que nous passons à regarder des écrans! »
Des communautés conçues pour les voitures et la navette quotidienne au lieu du transport actif (tout en reconnaissant la réalité de la navette quotidienne pour les personnes vivant dans les communautés rurales).	« En règle générale, nos communautés sont conçues pour les voitures et les allers-retours quotidiens, non pas pour le transport actif. »
Moins de possibilités d'établir des liens communautaires.	« Selon les histoires de ma grand-mère, les gens étaient plus proches et nos communautés étaient plus unies. J'aimerais avoir ce soutien et ces liens. »
Évolution des caractéristiques démographiques (mouvement vers les centres urbains, moins de gens vivant de la terre, gens qui déménagent pour travailler, population vieillissante).	« Il y a tellement de gens qui ont quitté notre région, surtout les plus jeunes. Ils déménagent dans les villes ou quittent la province pour travailler. »

Aperçu de la santé de la population du Nouveau-Brunswick

Lorsque nous mesurons notre mieux-être selon différents indicateurs, il devient évident que plusieurs Néo-Brunswickois ne sont pas aussi bien qu'ils pourraient ou souhaiteraient l'être. Le tableau ci-dessous fait ressortir certains déterminants de la santé rapportés par le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick dans Portrait de la santé de la population du Nouveau-Brunswick 2013-2014.[5]

Déterminants de la santé	Pop. masc. du N.-B.	Pop. fém. du N.-B.	Moyenne pour le N.-B.	Moyenne pour le Canada
Sans diplôme d'études secondaires (de 25 à 64 ans) (%, 2011)	18,6	15,0	**16,8**	12,7
Taux de chômage (15 ans et plus) (%, 2012)	-	-	**10,2**	7,3
Faible revenu (%, 2011)	15,4	18,8	**17,2**	14,9
Crime violent (taux par 100 000 habitants, 2012)	-	-	**1,476**	1,190
Activité physique pendant les loisirs, modérément actif ou actif (%, 2012)	51,8	53,5	**52,7**	53,9
Consommation de cinq fruits et légumes ou plus par jour (%, 2012)	21,7	40,8	**31,7**	40,6
Adultes dont le poids est malsain (obésité) (%, 2012)	28,9	27,3	**28,0**	18,4
Fume, tous les jours ou à l'occasion (%, 2012)	27,4	20,1	**23,7**	20,3
Exposition à la fumée secondaire à domicile (%, 2012)	7,4	4,5	**5,8**	4,7
Hospitalisation évitable (normalisé selon l'âge, taux par 100 000 habitants, 2011-2012)	506	415	**460**	290

Une comparaison avec les autres Canadiens permet de constater qu'il y a clairement lieu d'apporter des améliorations. Cependant, le fait que les Néo-Brunswickois ont au moins deux forces importantes qui favorisent le mieux-être est de bon augure. Nous avons un sentiment d'appartenance à notre communauté assez fort ou très fort (moyenne pour le Nouveau-Brunswick : 70,6 %, moyenne pour le Canada : 66,1 %). De plus, nous sommes satisfaits ou très satisfaits à l'égard de la vie (moyenne pour le Nouveau-Brunswick : 93,5 %, moyenne pour le Canada : 92,4 %).[5]

Nous pouvons prendre appui sur ces forces. La bonne nouvelle est que le mouvement visant à améliorer le mieux-être grandit au Nouveau-Brunswick. Il est déclenché par des gens qui cherchent chaque jour à faire des choix sains. Il est animé par des personnes et des organismes de partout dans la province qui travaillent à améliorer les nombreux facteurs qui influent sur nos environnements et nos possibilités de vivre bien. Et il est motivé par un but collectif commun : améliorer notre santé et notre mieux-être, de même que ceux de la province.

Il y a d'autres bonnes nouvelles!

L'évaluation de la Stratégie du mieux-être en 2013 a révélé que des progrès notables ont été accomplis dans toute la province, plus particulièrement dans les milieux scolaires et communautaires, par rapport aux mesures visant les partenariats et la collaboration, de même que le renforcement de la capacité de joindre et de mobiliser les Néo-Brunswickois.

« Partout au Nouveau-Brunswick, nous reconnaissons notre capacité, nos connaissances et nos atouts, à l'intérieur de nous-mêmes et dans nos environnements, afin d'avoir des incidences positives sur le mieux-être. C'est une question de nous approprier les moyens d'améliorer notre mieux-être et de travailler ensemble pour créer pour tous des communautés plus saines et plus favorables. »

PRINCIPES DIRECTEURS

Les **principes** guident les décisions, les comportements et les actions. La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick est fondée sur plusieurs principes qui sont importants à son succès et qui aideront à guider nos efforts collectifs pour améliorer le mieux-être des Néo-Brunswickois. Ils ne s'excluent pas mutuellement; ils complètent et renforcent les efforts des individus, des communautés, des organismes et du gouvernement qui agissent sur les **dimensions du mieux-être** et les **déterminants de la santé**.

Adopter une approche globale

Une approche globale comporte des mesures stratégiques dans tous les environnements clés. Elle est surtout efficace lorsqu'elle met à contribution de nombreux intervenants qui prennent des mesures coordonnées à différents niveaux d'influence et de diverses façons.

Mettre l'accent sur l'inclusion et l'équité

Chaque personne a le droit d'être bien – de réaliser son plein potentiel et d'atteindre un état optimal de santé et de mieux-être – peu importe les caractéristiques telles que l'âge, la situation socioéconomique, le genre, la langue, les aptitudes, l'orientation sexuelle, l'ascendance ou l'emplacement géographique.

L'inclusion signifie que nous créons et maintenons intentionnellement des environnements qui valorisent et respectent l'unicité, les talents, les aptitudes et les compétences de tous, et ce, dans l'intérêt de tous. Il s'agit de créer une culture qui vise l'égalité et qui englobe, respecte, accepte et valorise les différences.

L'équité signifie que nous visons à créer des chances égales de succès pour tous en éliminant les différences évitables, injustes ou systématiquement liées à l'inégalité ou aux désavantages sociaux. L'équité est considérée dans le contexte de questions telles que le sexe (ex. : salaires et possibilités), l'allocation de ressources (ex. : la façon dont les ressources sont utilisées ou réparties), les programmes sociaux (ex. : qui a accès aux programmes ou les utilise) et la bonne santé (ex. : comment les gens de différentes communautés ou régions atteignent différents résultats en matière de santé).

Lorsque chaque personne aura les moyens de prospérer et sera en mesure de participer le plus pleinement possible à la vie communautaire[6] – en assumant des rôles sociaux, économiques et culturels – notre province sera en meilleure santé que lorsque nous faisons face à l'insécurité, à l'exclusion et à la privation.[7]

Renforcer la compétence, l'autonomie et l'appartenance – le modèle CAA

Des preuves substantielles[8] ont démontré que lorsque notre environnement nous fournit des possibilités de satisfaire à nos trois besoins psychologiques fondamentaux, nous sommes davantage motivés et engagés, notre mieux-être en général est amélioré et nous sommes plus aptes à faire des choix qui correspondent à un mode de vie sain. Nos réseaux sociaux d'entraide sont plus solides, nous sommes plus prêts à profiter des possibilités qui se présentent et nous sommes en mesure de faire des choix positifs pour nous et notre famille. Ces trois besoins psychologiques fondamentaux sont essentiels, peu importe la personne.

La **compétence** désigne notre besoin d'être reconnu pour nos talents et nos habiletés et d'avoir des possibilités d'utiliser nos propres forces pour atteindre des objectifs personnels et collectifs. La satisfaction de ce besoin nous procure un but bien précis et un sentiment de réalisation et d'accomplissement.

« J'ai des aptitudes et des talents qui sont reconnus par moi-même et les autres. Lorsque je les utilise pour réaliser des objectifs et aider les autres, je me sens valorisé et fier de mes réalisations. »

L'**autonomie** se rapporte au besoin d'avoir un choix, d'exprimer des idées et des opinions (une voix) et d'avoir la capacité de prendre des décisions au sujet de choses importantes. Lorsque ce besoin est satisfait, de concert avec les autres besoins, les gens ont tendance à faire des choix qui font preuve de respect à l'égard d'eux-mêmes et des gens qui les entourent.

« Je peux prendre des décisions concernant les choses qui sont importantes pour moi et les autres. Les autres m'appuient dans mes choix. »

L'**appartenance** désigne le besoin d'établir des liens proches avec la famille, les pairs et d'autres personnes importantes. Ce besoin est satisfait en ayant des échanges avec d'autres, en se joignant à des groupes et en recevant l'appui et l'encouragement des autres.

« Je me sens relié à d'importantes relations qui m'appuient et m'encouragent. De plus, j'encourage et appuie les autres. »

L'intégration consciencieuse des possibilités de renforcer la compétence, l'autonomie et l'appartenance dans toutes les initiatives et dans tous les environnements (ce qu'on appelle l'approche en santé psychologique) est essentielle au succès de la mobilisation et des actions visant le mieux-être.

INTÉGRER LE MODÈLE CAA

Pendant la planification, la mise en œuvre et la prestation des services, posez les questions ci-dessous pour améliorer la mobilisation des participants et accroître la qualité et le succès des initiatives.

Que faisons-nous pour reconnaître les compétences, les forces et les connaissances des autres et faciliter leur contribution?

« Selon la théorie de l'autodétermination, ces trois besoins psychologiques fondamentaux sont universels et doivent donc être satisfaits dans toutes les cultures pour que les gens puissent jouir d'une santé optimale (être bien). »[9]

OBJECTIFS

Que voulons-nous accomplir?

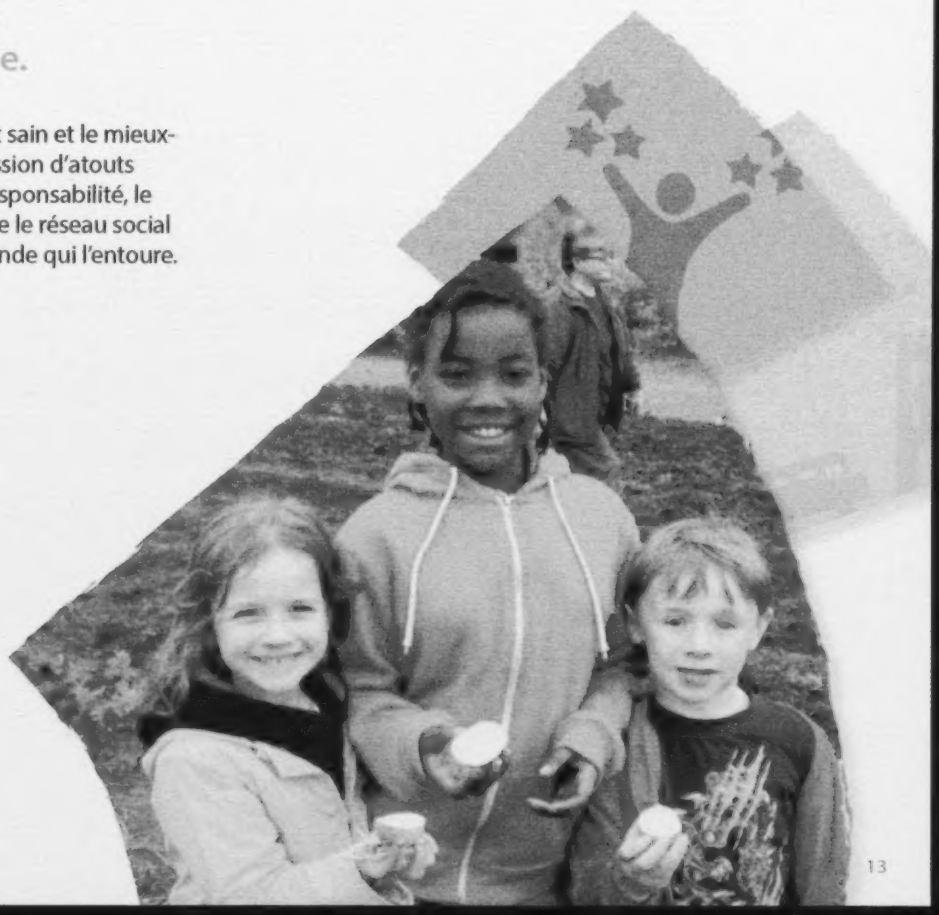
La Stratégie du mieux-être met l'accent sur deux objectifs clés :

- Accroître le nombre de Néo-Brunswickois dotés de la capacité de soutenir un développement sain et le mieux-être.
- Accroître le nombre d'environnements qui assurent des conditions favorables au mieux-être.

La capacité d'appuyer un développement sain et le mieux-être désigne la mise en valeur et la possession d'atouts internes, par exemple l'estime de soi, la responsabilité, le respect, l'honnêteté, la résilience, ainsi que le réseau social immédiat qui relie une personne et le monde qui l'entoure.

Des conditions favorables au mieux-être dans les écoles, les milieux de travail, les domiciles, les communautés et les autres environnements permettent de faciliter les choix sains et de les rendre plus accessibles. Il peut s'agir de conditions physiques, par exemple un réseau de transport en commun accessible et abordable, ou encore de conditions sociales, par exemple des réseaux qui relient les nouvelles mères entre elles.

Les sections qui suivent décrivent les principales composantes qui appuient des mesures efficaces et collectives relativement à ces objectifs.



QUI A UN RÔLE À JOUER?

Le développement réel d'une culture du mieux-être dépend des efforts collectifs des Néo-Brunswickois. En poursuivant ensemble une vision commune, en partageant la responsabilité et la prise en charge, tous les efforts dans tous les environnements auront des incidences plus importantes.

Les intervenants en mieux-être au Nouveau-Brunswick collaborent maintenant depuis plusieurs années, tant à l'intérieur du cadre antérieur de la Stratégie du mieux-être que pour aider à faire croître le mouvement du mieux-être. De nombreux partenaires ont élaboré leurs propres stratégies complémentaires qui renforcent les efforts collectifs.

L'intégration du mieux-être dans les mandats, les stratégies et les initiatives des intervenants maximise les possibilités d'exercer une influence positive sur le mieux-être des Néo-Brunswickois. Il existe des liens importants entre le mieux-être et bon nombre de priorités du gouvernement, notamment le développement de la petite enfance, la santé, l'éducation, la réduction de la pauvreté, la sécurité alimentaire, le sport, les loisirs, l'environnement physique, l'engagement du public, les besoins des aînés et notre sécurité.

Chaque jour, **les individus, les familles et les groupes informels** font des choix et prennent des mesures qui ont des incidences sur leur mieux-être. Par ailleurs, leurs choix et leurs comportements sont influencés par de nombreux facteurs. Il est important que nous assumions les responsabilités que nous sommes en mesure d'assumer, qu'il s'agisse de trouver des renseignements crédibles, d'acquérir les aptitudes à la vie quotidienne nécessaires pour prévenir la maladie, de prendre soin de nous, d'établir des relations saines, de composer avec les défis et de prendre des décisions saines.

Les **communautés** sont au cœur des actions visant le mieux-être. Les communautés saines offrent la possibilité d'avoir accès à des logements abordables, à des moyens de transport, à des aliments sains et nutritifs, à l'éducation, à l'emploi, à des activités récréatives, à de l'eau salubre, à de l'air pur et à un environnement sécuritaire et épanouissant. Les organismes communautaires renforcent la capacité et la mobilisation des communautés, en repérant les forces communautaires et en les mettant à profit.

Les **organismes, réseaux et coalitions** soutiennent le renforcement des capacités et la mobilisation dans les communautés, les régions et dans la province. Ils offrent des possibilités de participation et d'inclusion et jouent un rôle important dans la création et le maintien de changements positifs par la mise en place de diverses mesures contribuant au mieux-être.

Les **fournisseurs de soins de santé et de services sociaux** ont un rôle important à jouer pour assurer le mieux-être des Néo-Brunswickois. Ils aident les individus et les familles à accéder au mieux-être et à le maintenir par l'entremise de divers services et installations, dans les communautés et les régions, et dans la province dans son entier. Les services de santé sont conçus pour maintenir et favoriser la santé, prévenir la maladie et restaurer la santé et les diverses fonctions. Les services sociaux offrent un soutien pour l'obtention d'un revenu suffisant et de conditions de vie adéquates et saines, et pour l'établissement de réseaux de soutien personnel et de réseaux sociaux solides.

Le rôle des **éducateurs** consiste à enseigner les compétences, à renforcer la capacité, à faire de la recherche, à communiquer les connaissances et à promouvoir l'apprentissage continu. Les centres d'éducation à la petite enfance et les services de garde, ainsi que les écoles créent un point de départ plus équitable pour les enfants et les jeunes. Ils constituent également, de concert avec les universités, les collèges et les autres établissements d'enseignement, des centres d'activité pour les individus, les familles et les communautés.

Les **partenaires du secteur privé** peuvent créer des possibilités d'emploi, de formation et d'apprentissage. Les partenaires du secteur privé donnent l'exemple et se montrent coopératifs en favorisant le mieux-être au travail pour les employés, en établissant des pratiques sécuritaires et en lançant des initiatives novatrices. Ils appuient les activités au sein de leur communauté et à l'échelle de la province, que ce soit en fournissant des biens et des services, en faisant du bénévolat ou des contributions financières. Ils influent sur la situation socioéconomique et la qualité de vie des Néo-Brunswickois.

Tous les ordres de **gouvernement** (local, municipal, provincial, fédéral et Premières Nations) ont un rôle crucial à jouer pour rassembler les groupes autour d'une vision commune, faire du mieux-être une priorité, assurer l'équité et créer des conditions qui rendent les choix sains plus accessibles. Les gouvernements font la promotion du mieux-être et de la santé de leurs citoyens et de leurs employés. Ils créent des politiques et des lois et investissent dans des programmes, des services et des initiatives qui favorisent la santé des Néo-Brunswickois, des communautés, des écoles et des milieux de travail. Les gouvernements dirigent, suivent, établissent des partenariats, appuient, encouragent et évaluent, en plus de contribuer aux décisions et aux mesures stratégiques en matière de mieux-être, et ce, sur tous les plans.

« Les gens et les communautés du Nouveau-Brunswick reconnaissent leurs forces (compétences) et la valeur de leurs contributions au mieux-être dans la province. »

La prise en charge et la responsabilité concernant le mieux-être de notre population et de notre province nous concernent tous :

- Individus, familles, groupes informels
- Communautés
- Organismes, réseaux, coalitions
- Fournisseurs de soins de santé et de services sociaux
- Éducateurs
- Secteur privé
- Gouvernements, Premières Nations

COMMENT PEUT-ON ENTRAÎNER LE CHANGEMENT?

Le mieux-être dépend de notre propre capacité à faire des choix positifs, mais il dépend aussi de nos environnements. Une bonne partie des facteurs qui influent sur la santé se situent à l'extérieur du système de soins de santé. Pour créer un changement favorable au mieux-être, chaque personne doit participer au changement. Le changement est rarement facile pour les gens ou les environnements que nous influençons. Il faut souvent entreprendre de petites démarches progressives pour en arriver à un objectif plus grand, jusqu'à ce que le changement, en fin de compte, devienne une habitude durable et ancrée.

Même s'il n'existe pas de solution ou de voie unique pour créer ce changement de culture, nous devons prendre des mesures coordonnées et intégrées sur plusieurs fronts et sur tous les plans afin d'amener un changement durable.

C'est ce qu'on appelle une **approche globale** (l'un de nos principes directeurs).

Selon la recherche, les **mesures clés** qui sont efficaces dans une approche globale sont les suivantes :

Établir des partenariats et la collaboration
Se joindre à quelque chose, créer des liens, travailler ensemble

Les partenariats aident à ancrer les buts de la stratégie dans tous les environnements, sur tous les plans et dans tous les secteurs. Une collaboration efficace favorise des mesures concertées et un changement durable. Elle peut se produire sur tous les plans, qu'il s'agisse des efforts faits avec un ami pour changer un comportement, des coalitions multisectorielles qui rassemblent de nombreux organismes pour créer un changement ou divers ordres de gouvernement ou différents ministères d'un gouvernement qui travaillent ensemble.

Avantages :

- Améliorer la capacité d'échanger l'information et les connaissances.
- Apporter différents points de vue et idées pour créer des solutions novatrices.
- Tirer parti du soutien et des ressources.

Mesures à envisager :

- Offrir un soutien à un membre de la famille ou à un voisin qui essaie d'apporter un changement positif.
- Créer de nouvelles possibilités et renforcer les partenariats existants pour que leurs incidences collectives et leur portée soient plus grandes.
- Définir les priorités et les utiliser pour aller de l'avant au sein des administrations où nous pouvons travailler collectivement, par exemple faire des efforts pancanadiens où tous les gouvernements (fédéral, provinciaux et territoriaux) travaillent ensemble à des questions comme un poids sain pour tous, les loisirs et la formation liée au marché du travail.
- Utiliser l'approche en santé psychologique pour favoriser le travail d'équipe, se mettre à l'écoute des personnes concernées, réagir et créer des liens (pour avoir plus de renseignements, voir la page 12).

Appuyer le développement fondé sur les atouts *Utiliser les atouts positifs et prendre appui sur les forces existantes*

Cette approche axée sur les forces met l'accent sur les atouts positifs pour renforcer la capacité de créer un changement positif (au lieu d'une approche centrée sur les problèmes et les besoins). Les atouts comprennent les compétences et les connaissances des individus, les liens et la portée des organismes, les ressources, le matériel et l'infrastructure, ainsi que les mesures de soutien et les services des établissements locaux. Cette approche donne des résultats, que ce soit pour créer un changement positif au sein de nos familles ou de nos communautés, dans nos écoles, dans nos milieux de travail ou dans tout autre environnement.

Les occasions qui réunissent les individus, les organismes, les établissements et d'autres partenaires pour apprendre et planifier sont un mécanisme clé pour appuyer cette approche.

Avantages :

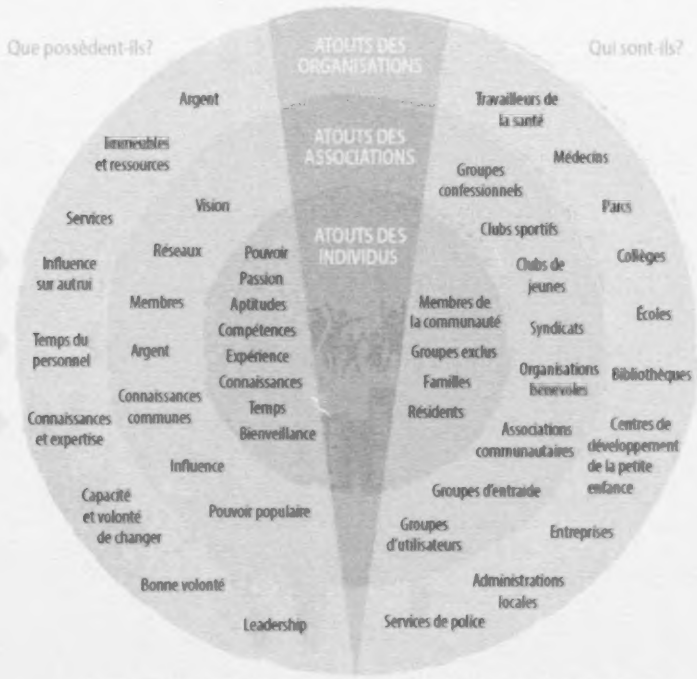
- Découvrir les atouts et les ressources cachés.
- Reconnaître et célébrer la capacité et les forces locales aident à promouvoir le sentiment de fierté dans nos communautés et le respect des uns et des autres.
- Promouvoir la participation et l'appartenance communautaires contribue à notre mieux-être (pour avoir plus de renseignements, voir la page 24).

Mesures à envisager :

- Définir, communiquer et célébrer les forces des membres de la famille pour appuyer un changement positif.
- Constituer ou renforcer des réseaux durables pour appuyer les mesures et l'engagement des citoyens, des écoles, des milieux de travail, des partenaires communautaires et autres par rapport aux priorités locales en matière de mieux-être.
- Faire preuve d'inclusion en invitant la participation de quiconque souhaitant apporter sa contribution ou étant susceptible d'apporter la sienne, en utilisant l'approche en santé psychologique (pour avoir plus de renseignements, voir la page 12).
- Utiliser l'information disponible et miser sur les programmes existants pour promouvoir des environnements favorables.
- Identifier et répertorier les atouts et la façon dont ils peuvent être utilisés.
- Offrir des possibilités d'apprentissage et de planification (ateliers, conférences provinciales ou régionales, etc.).

SCHÉMA DES BESOINS

SCHÉMA DES ATOUTS



Adapté de *www.brighterfuturestogether.co.uk* (disponible en anglais seulement)

Mettre en œuvre la promotion *Communiquer, diffuser et promouvoir*

La promotion désigne l'élaboration ou l'utilisation de stratégies en matière de communication, y compris le bouche-à-oreille, le marketing social et autres ressources pour fournir de l'information et créer un changement social destiné à améliorer la santé des populations (y compris les populations vulnérables).

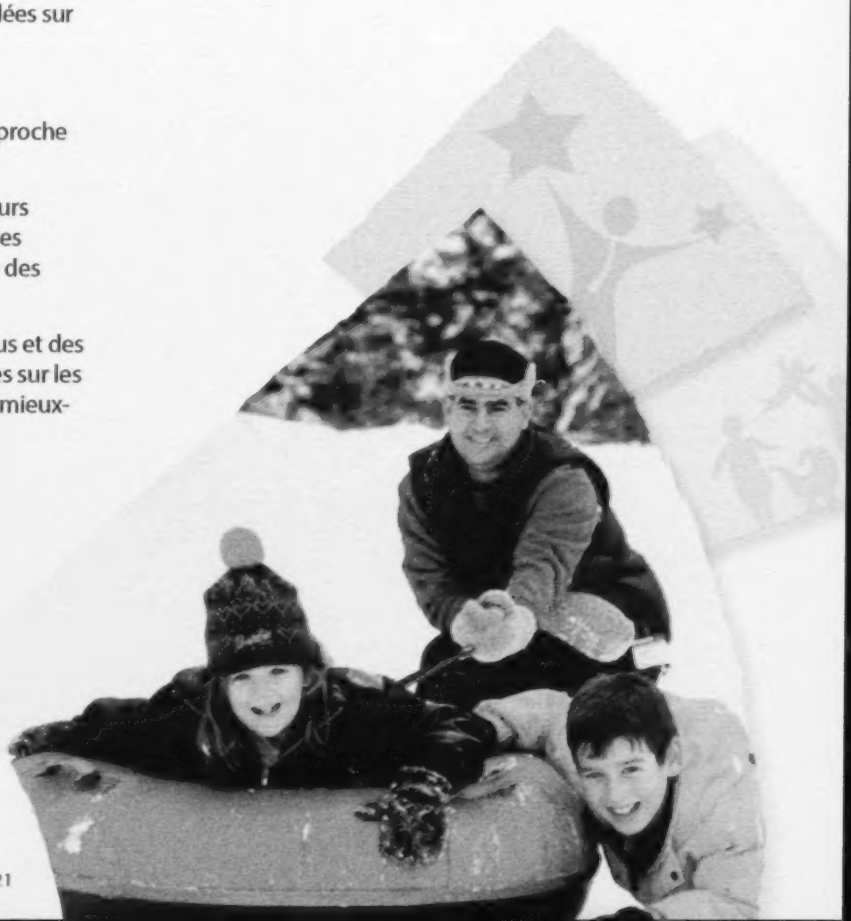
Le marketing social cherche à élaborer et à intégrer les concepts de marketing dans d'autres approches afin d'influencer les comportements qui profitent aux individus et aux communautés, et ce, pour le bien de l'ensemble de la société. Les outils des médias sociaux (ex. : Facebook, sites Web, Twitter, blogues) fournissent des possibilités de communiquer de l'information et des ressources à jour, d'établir des objectifs en matière de mieux-être et de faire ressortir les pratiques fondées sur des données probantes.

Avantages :

- Aide à établir un langage commun et une approche commune pour le mieux-être.
- Fournit aux gens l'occasion de faire part de leurs succès, de leurs méthodes et de leurs stratégies et d'aider les autres à poursuivre sur la lancée des leçons apprises.
- La sensibilisation et la motivation des individus et des familles (surtout) peuvent avoir des incidences sur les activités et les décisions qui se rapportent au mieux-être dans leur domicile.

Mesures à envisager :

- Utiliser l'approche en santé psychologique pour concevoir des messages positifs qui amorceront et appuieront un changement de comportement sain chez les individus, les familles, les organismes et dans tous les environnements (pour avoir plus de renseignements, voir la page 12).
- Déterminer les lacunes en matière d'information et mettre au point des ressources pour fournir l'information appropriée.
- Changer la compréhension et le comportement des décideurs et du public pour qu'ils prennent ou appuient des mesures relatives aux déterminants de la santé.[10]
- Explorer les initiatives telles que le Mouvement du mieux-être comme moyen de susciter le changement social en agissant comme mécanisme unificateur pour la transmission de l'information et des histoires de mieux-être.



Perfectionner le leadership, les politiques et les lois *Diriger, influencer, élaborer et appliquer les politiques et les lois*

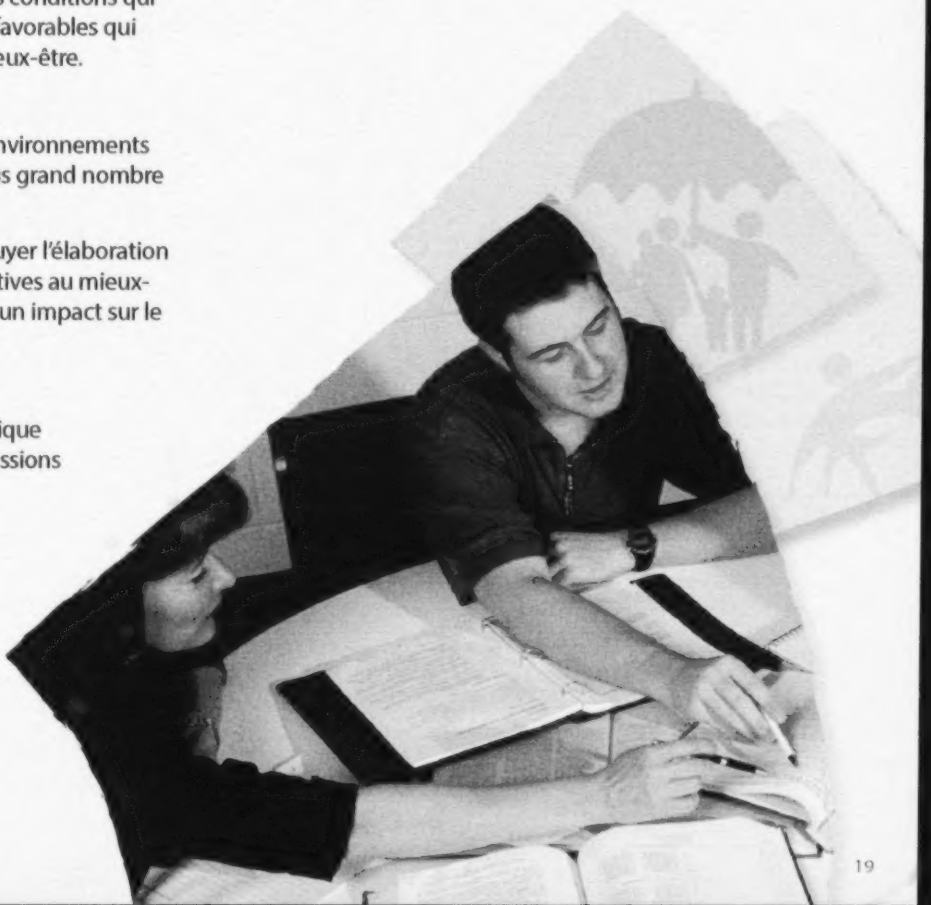
Une politique est un principe directeur ou un plan d'action convenu par un groupe de gens doté du pouvoir de le mettre à exécution et en application. Les individus et les familles peuvent avoir des politiques personnelles ou informelles pour eux-mêmes et leurs visiteurs concernant les comportements ou les conditions qu'ils acceptent dans leur domicile. Les politiques publiques visent l'ensemble de la population ou des groupes cibles particuliers. Elles peuvent être créées par tous les ordres de gouvernement, de même que par des établissements, notamment les écoles, les districts scolaires, les hôpitaux, les milieux de travail ou les organismes communautaires. Les incidences des politiques et des lois sont de créer les conditions qui permettent d'offrir des environnements favorables qui exercent une influence positive sur le mieux-être.

Avantages :

- Une façon très efficace de créer des environnements sains et résilients en atteignant un plus grand nombre de gens.
- Le renforcement de la capacité d'appuyer l'élaboration et la mise en œuvre de politiques relatives au mieux-être comble une lacune connue qui a un impact sur le mieux-être dans la province.

Mesures à envisager :

- Utiliser l'approche en santé psychologique pour faire participer les gens aux discussions sur la façon dont les règles ou les politiques peuvent aider à réaliser les engagements pris en matière de mieux-être (pour avoir plus de renseignements, voir la page 12).
- Définir des moyens de mieux faire comprendre comment l'ensemble des politiques influe sur le mieux-être.
- Renforcer la capacité personnelle, communautaire et systémique de participer au processus d'élaboration des politiques.
- Mettre en valeur des ressources qui appuient l'adoption de politiques saines.
- Encourager l'élaboration de nouvelles politiques et lois pour appuyer le mieux-être individuel et communautaire.
- Mieux faire comprendre l'importance d'utiliser le mieux-être comme moyen d'évaluer les incidences possibles des politiques.



Promouvoir des pratiques fondées sur des données probantes *Comprendre notre situation grâce à la recherche et à la surveillance, faire une évaluation pour déterminer ce qui donne des résultats et communiquer les leçons apprises*

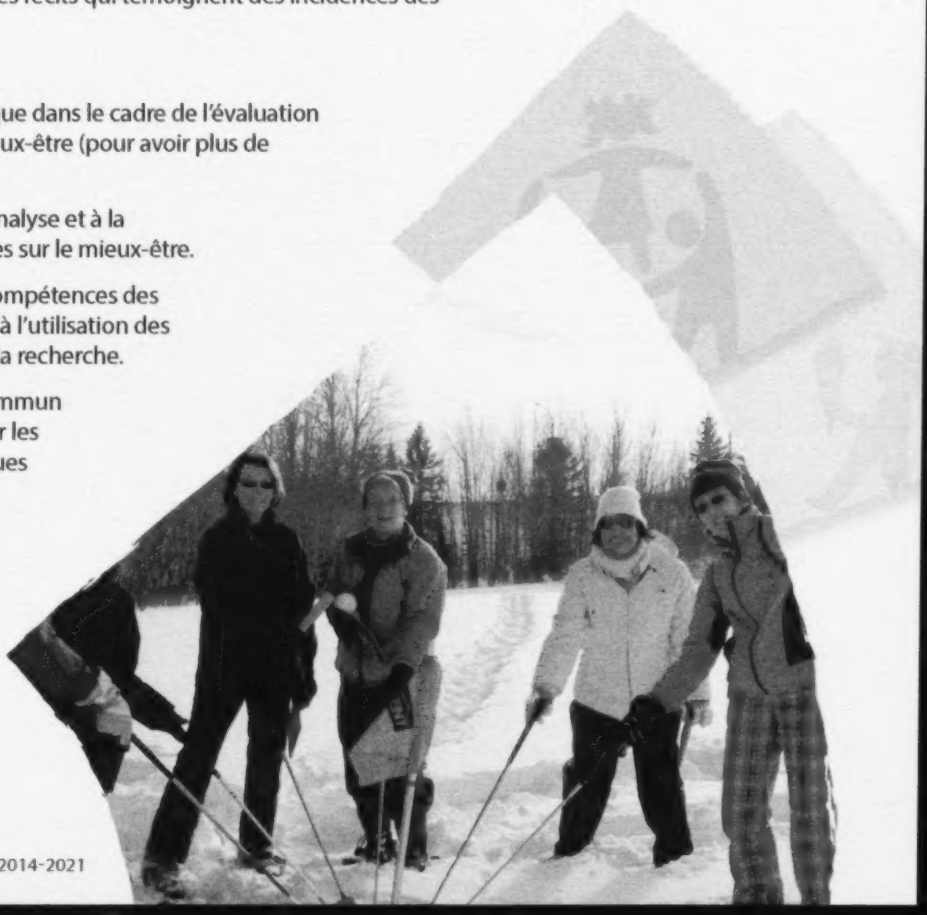
Il est important de nous assurer que nos efforts sont fondés sur une compréhension claire de notre situation et sur ce que nous savons qui fonctionne, mais il est tout aussi important de créer des mécanismes qui permettront un apprentissage continu afin que nos efforts soient fondés sur les succès des autres.

Avantages :

- La connaissance et la compréhension des données concernant notre province permettent de définir les priorités et de concevoir et de mettre en œuvre des initiatives efficaces, qu'elles visent les individus et les familles, les écoles, les communautés, les milieux de travail ou d'autres environnements.
- Le suivi des tendances des données aide à déterminer les progrès et à éclairer les partenaires éventuels dans l'analyse de rentabilité de la participation.
- Une capacité renforcée en matière d'évaluation et de recherche dans la province offre un moyen de trouver et de communiquer les récits qui témoignent des incidences des pratiques novatrices prometteuses.

Mesures à envisager :

- Utiliser l'approche en santé psychologique dans le cadre de l'évaluation des mesures prises pour accroître le mieux-être (pour avoir plus de renseignements, voir la page 12).
- Accroître les efforts pour collaborer à l'analyse et à la communication des données pertinentes sur le mieux-être.
- Perfectionner les connaissances et les compétences des intervenants en ce qui a trait à l'accès et à l'utilisation des données existantes pour l'évaluation et la recherche.
- Mettre au point un outil d'évaluation commun pour appuyer les efforts visant à mesurer les incidences et à communiquer les pratiques prometteuses.
- Renforcer davantage la capacité de recherche à l'intérieur de la province afin d'appuyer les questions se rapportant aux politiques et aux pratiques.



À QUELS RÉSULTATS PEUT-ON S'ATTENDRE?

Les résultats désignent ce qui est créé ou produit par suite des mesures prises pour appuyer la Stratégie du mieux-être. Ils sont la preuve que des mesures sont mises en œuvre et qu'il y a des produits concrets qui contribuent à réaliser les résultats voulus. Les résultats peuvent être quantifiés.

Ces résultats se produisent dans chaque environnement où des mesures sont prises. Que ce soit dans une famille, une communauté, un ministère ou un organisme sans but lucratif, le nombre et le type de résultats sont innombrables.

Les exemples ci-dessous décrivent des résultats possibles :

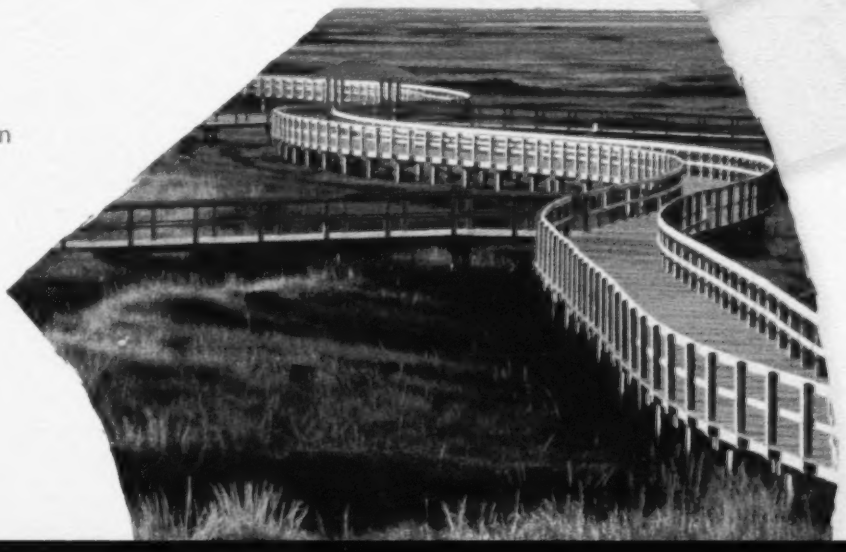
- ✓ Activités individuelles, familiales, collectives
- ✓ Ententes de partenariat
- ✓ Groupes de mobilisation (comités, réseaux, etc.)

- ✓ Liste ou tableau de nos forces et de nos atouts
- ✓ Initiatives reposant sur nos atouts
- ✓ Programmes et services nouveaux ou adaptés
- ✓ Possibilités d'apprentissage et de planification (ateliers, conférences, autres activités d'apprentissage, etc.)

- ✓ Ressources et outils de communication et de transmission des connaissances
- ✓ Contes permettant de transmettre l'histoire, les traditions et la sagesse
- ✓ Information nouvelle

- ✓ Lignes directrices et pratiques
- ✓ Règles et politiques
- ✓ Règlements et lois

- ✓ Données et surveillance
- ✓ Profils communautaires
- ✓ Rapports de recherche et d'évaluation
- ✓ Partage des connaissances (accès aux données pour l'évaluation et la recherche)



RÉSULTATS

Pour susciter un changement culturel favorable au mieux-être, plusieurs facteurs internes et externes doivent être présents en même temps. Lorsque nos domiciles, nos communautés, nos écoles, nos milieux de travail et d'autres environnements favorisent le mieux-être, les individus acquièrent la capacité de prendre des mesures en ce sens. Dans les divers environnements, les gens qui ont une forte capacité en matière de mieux-être sont habituellement ceux qui se font les champions des efforts visant à créer des environnements sains et résilients.

Un changement culturel favorable au mieux-être se produira lorsque la vaste majorité des gens et des environnements auront adopté des changements positifs. Conformément à cette idée de changement positif, nous serons plus susceptibles d'adopter des pratiques durables et bien ancrées, ainsi que de transmettre cette culture du mieux-être aux générations futures si les besoins psychologiques des individus en matière de compétence, d'autonomie et d'appartenance sont satisfaits.

La Stratégie du mieux-être définit deux principaux résultats qui sont interdépendants et qui se renforcent mutuellement :

1. Des gens en bonne santé et résilients – ***la majorité des Néo-Brunswickois ont optimisé leur capacité d'appuyer un développement sain et un mieux-être pour eux-mêmes et les autres.***

Les individus ayant une plus grande capacité à appuyer un développement sain et un mieux-être sont plus portés à prendre des décisions saines, ont une plus grande orientation sociale et ont un plus grand sens de responsabilité par rapport à leur propre santé et à celle des gens qui les entourent. Ces gens ont des atouts en eux-mêmes et dans leurs relations immédiates qui les aident à être résilients, motivés et engagés.

2. Environnements sains et résilients – ***Les conditions favorables au mieux-être sont optimisées dans la majorité des domiciles, des écoles, des communautés, des milieux de travail et des autres environnements.***

Les environnements sains et résilients maintiennent, intègrent et appuient le mieux-être tout en protégeant les gens contre les conditions qui peuvent menacer la bonne santé. Ils favorisent la participation et aident les gens à s'épanouir et à se perfectionner. Lorsque nos environnements sont plus favorables et que les choix sains sont plus accessibles, l'état de santé et de mieux-être des gens est supérieur. Les environnements sains et résilients peuvent faciliter nos choix en matière de mieux-être.

Voici des exemples de progrès réalisés par rapport à un changement culturel favorable au mieux-être :

- Le choix d'un individu ou d'une famille de vivre sans tabac favorise le mieux-être.
- Le conseil d'administration d'un organisme communautaire qui travaille avec la municipalité pour désigner un espace permanent qui servira de jardin communautaire ou d'aire de jeux extérieure favorise le mieux-être.
- Un gestionnaire dans un milieu de travail qui reconnaît que l'absentéisme est rattaché au mieux-être et qui encourage le mieux-être de ses employés au moyen d'une formation et d'un perfectionnement réguliers et continus favorise le mieux-être.
- Un directeur d'école et un animateur en loisirs d'un centre pour aînés qui créent pour les élèves et les aînés des occasions d'échanger leurs aptitudes et leurs connaissances respectives au moyen d'activités intergénérationnelles favorisent le mieux-être.

- Un groupe communautaire qui mobilise les membres d'une communauté autour de l'objectif commun de réduire la pauvreté en créant et en mettant en œuvre un plan à long terme pour accroître l'accès à des logements adéquats et abordables favorise le mieux-être.
- Les citoyens qui collaborent avec les représentants du gouvernement pour créer une loi provinciale sur l'accessibilité et les édifices d'accès facile favorisent le mieux-être.

Ces résultats dépendent des mesures qui sont prises par rapport aux dimensions du mieux-être et aux déterminants de la santé.

Dimensions du mieux-être	Notre mieux-être est favorisé lorsque…
Émotionnelle	… nous nous comprenons, nous exprimons nos sentiments et nous faisons face aux défis que la vie nous réserve.
Mentale ou intellectuelle	… nous sommes ouverts à de nouvelles idées et expériences qui peuvent s'appliquer aux décisions personnelles, aux interactions en groupe et à l'amélioration de la communauté.
Physique	… nous prenons soin de notre corps et nous nous occupons de nos tâches quotidiennes sans nous sentir trop fatigués ou épuisés.
Sociale	… nous sommes capables d'établir des liens et d'entretenir des relations avec les autres.
Spirituelle	… nous vivons une vie significative et enrichissante et nous établissons la paix et l'harmonie dans notre vie.
Environnementale	… nous reconnaissons notre propre responsabilité à l'égard de la qualité de l'air, de l'eau et du sol.
Professionnelle	… nous sommes personnellement satisfaits de notre emploi ou de notre carrière, nous travaillons dans un environnement sain et nous maintenons l'équilibre dans notre vie.

Déterminants de la santé	Nous sommes plus portés à être en santé lorsque…
Niveau de revenu et statut social	… nous jouissons d'un bon statut social et économique. En réalité, ces deux éléments semblent être les déterminants les plus importants de la santé.
Réseaux de soutien social	… nous bénéficions de l'appui de la famille, des amis et de la communauté.
Environnements sociaux	… nous avons la stabilité sociale, la reconnaissance de la diversité, la sécurité, de bonnes relations et des communautés qui se tiennent. Cela donne lieu à une société solidaire qui réduit ou évite de nombreux risques potentiels pour la santé. Les valeurs et les normes de la société influent sur la santé et le bien-être des individus et des populations.
Éducation et alphabétisme	… nous avons des niveaux d'éducation et d'alphabétisme plus élevés, ce qui augmente nos possibilités de jouir d'un revenu stable et de la sécurité d'emploi, ce qui permet d'avoir le sentiment de maîtriser les circonstances de la vie.
Emploi et conditions de travail	… nous disposons de plus de pouvoir sur nos conditions de travail, et la réduction du stress au travail améliore la santé. Le chômage, le sous-emploi, un travail stressant ou dangereux sont associés avec une piètre santé.
Développement de la petite enfance	… nous vivons des expériences positives avant la naissance et pendant la petite enfance. Ces expériences ont un puissant effet sur le développement du cerveau, la préparation à l'école et la santé à l'âge adulte, de même que sur le mieux-être général, les habiletés d'adaptation et les compétences.
Culture	… nous tenons compte du fait que certaines personnes ou certains groupes peuvent faire face à des risques accrus en matière de santé en raison d'un environnement socioéconomique qui est largement déterminé par les valeurs culturelles dominantes et qui contribue à perpétuer des conditions comme la marginalisation, la stigmatisation, la perte ou la dévalorisation de la langue et de la culture, ainsi que le manque d'accès à des soins et à des services de santé adaptés à la culture.
Habitudes de santé et capacité d'adaptation personnelles	… nous prenons des mesures pour prévenir les maladies et favoriser l'autogestion de la santé, faire face aux défis, acquérir de la confiance, résoudre les problèmes et faire des choix qui améliorent la santé. On reconnaît de plus en plus que les « choix de vie » personnels sont largement influencés par les milieux socioéconomiques dans lesquels les gens apprennent, travaillent, s'amusent et vivent.
Environnements physiques	… nous veillons à ce que les facteurs physiques dans le milieu naturel et bâti, notamment la qualité de l'air, de l'eau, des aliments et du sol, le logement, la qualité de l'air intérieur et la conception des communautés et des réseaux de transport, favorisent la bonne santé.
Services de santé	… nous avons des services de santé conçus pour maintenir et favoriser la santé, prévenir la maladie et rétablir la santé. L'ensemble des soins offerts par ces services de santé englobe le traitement et la prévention secondaire.
Genre	… nous tenons compte du fait que chaque sexe a des problèmes de santé particuliers ou peut être touché différemment par un même problème. Le mot genre fait référence à toute la gamme de rôles déterminés par la société, de traits de personnalité, d'attitudes, de comportements, de valeurs, de l'influence et du pouvoir relatifs que la société attribue aux deux sexes.
Patrimoine biologique et génétique	… nous tenons compte du fait que la constitution biologique et organique de l'organisme humain, ainsi que notre patrimoine génétique nous prédisposent à une grande variété de réactions individuelles (dans certains cas, à des maladies ou à des problèmes de santé particuliers).

Adapté de l'Agence de la santé publique du Canada[3]

Les actions se rapportant aux dimensions du mieux-être et aux déterminants de la santé influencent considérablement notre capacité à améliorer notre qualité de vie à long terme.

INCIDENCES

Le mieux-être, en fin de compte, a tout à voir avec la qualité de vie des Néo-Brunswickois, peu importe l'endroit dans la province où ils travaillent, apprennent, s'amusent et vivent. Pendant que nous travaillerons ensemble à la réalisation de la vision d'un Nouveau-Brunswick en santé, nous créerons au fil du temps ***une meilleure qualité de vie pour tous***.

Lorsque les Néo-Brunswickois sont en santé et bien, nous disposons des fondements pour créer une province forte et prospère qui connaît du succès. Lorsque le mieux-être s'améliore au sein d'une population, il a des incidences sur tous les aspects de la vie des communautés et de la province. La productivité, le rendement et l'engagement s'améliorent et l'économie connaît une croissance. La population reste et augmente. Les investissements dans l'éducation, l'environnement, la création d'emploi et la formation professionnelle sont maximisés.

La recherche[12,13] montre que l'autoévaluation de la santé générale et l'autoévaluation de la santé mentale sont des indicateurs de la longévité et de la qualité de vie. De plus, les différences socioéconomiques sont associées à des différences d'attitudes à l'égard de la santé personnelle. Au Nouveau-Brunswick, le pourcentage de la population qui estime avoir une très bonne ou une excellente santé s'élevait à 54,6 % en 2012.[5] Le pourcentage de Néo-Brunswickois qui estiment avoir une très bonne ou une excellente santé mentale était de 68,7 % en 2012.[5]

Nous pouvons utiliser l'autoévaluation de la santé générale et l'autoévaluation de la santé mentale pour déterminer si la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick permet efficacement d'améliorer la qualité de vie de l'ensemble de la population.

« La meilleure qualité de vie possible dans sa pleine expression est basée sur les aspects suivants, mais ne s'y limitant pas nécessairement : niveau de vie agréable, santé robuste, environnement durable, collectivités dynamiques, populations scolarisées, aménagement du temps équilibré, niveau élevé de participation démocratique, et accès et participation à des activités récréatives et culturelles. »[11]

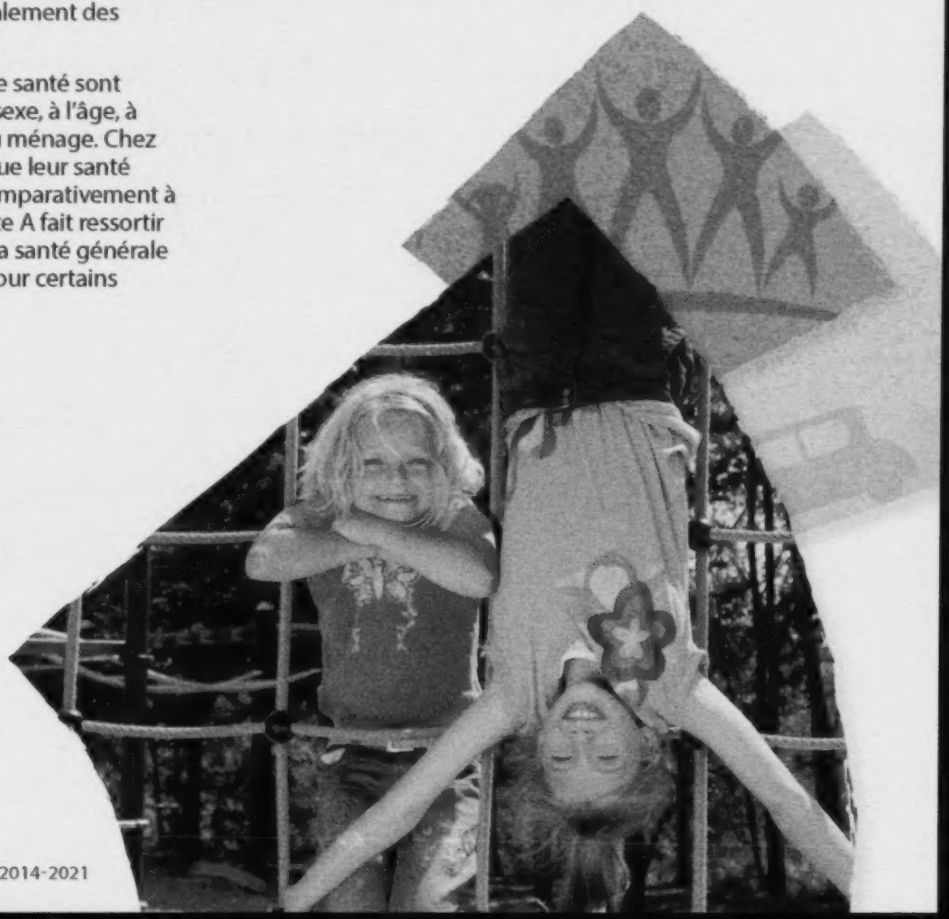
Indicateur	2012 (référence)[5]	Cible pour 2021	Cible pour 2030
Autoévaluation de la santé générale – pourcentage de Néo-Brunswickois qui estiment avoir une très bonne ou une excellente santé	54,6 %	57 %	59 %
Autoévaluation de la santé mentale – pourcentage de Néo-Brunswickois qui estiment avoir une très bonne ou une excellente santé mentale	68,7 %	71 %	73 %

Nous voulons tous une meilleure qualité de vie, de même qu'une longue vie saine et productive. Toutefois, le point de départ ou les possibilités ne sont pas les mêmes pour tous. Les inégalités en matière de santé[14] font allusion aux différences de santé injustes qui sont produites socialement et qui sont systématiques au sein de la population. Nous appelons ces différences de santé chez différents groupes de Néo-Brunswickois l'écart en matière de mieux-être. En prenant des mesures pour améliorer le mieux-être et la qualité de vie de tous les Néo-Brunswickois, nous envisageons également des moyens de combler cet écart.

Au Nouveau-Brunswick, les différences de santé sont liées à l'emplacement géographique, au sexe, à l'âge, à l'ascendance autochtone et au revenu du ménage. Chez les aînés, par exemple, 38,5 % estiment que leur santé générale est très bonne ou excellente, comparativement à 54,6 % de la population générale. L'annexe A fait ressortir les différences entre l'autoévaluation de la santé générale et l'autoévaluation de la santé mentale pour certains segments de la population.

La création d'une meilleure qualité de vie pour tous est notre vision ultime et la nouvelle norme :

un Nouveau-Brunswick en santé où, ensemble, nous pouvons apprendre, travailler, nous amuser et vivre dans une culture du mieux-être.



SUIVI

La création d'une culture du mieux-être au Nouveau-Brunswick nécessitera du temps, des efforts et des ressources. Pour nous assurer que nous sommes sur la bonne voie et que les efforts déployés dans le cadre de la stratégie nous rapprochent de la culture du mieux-être, il est essentiel de suivre les progrès accomplis par rapport aux résultats visés par la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick. Le suivi joue un rôle stratégique en nous offrant la possibilité de réfléchir à nos progrès et d'examiner notre situation passée, ainsi que notre orientation actuelle.

Comme tout le monde a un rôle à jouer pour réaliser la vision d'un Nouveau-Brunswick en santé, tout le monde doit assumer la responsabilité de suivre les progrès accomplis relativement à cette vision. Les progrès de tous les efforts qui s'inscrivent dans la stratégie peuvent être mesurés en utilisant les indicateurs déterminés par les responsables de ces efforts.

Pour assurer le suivi de la Stratégie du mieux-être, il faut poser les questions suivantes :

Qui a un rôle à jouer? Qui participe à vos efforts?

Comment entraînez-vous le changement? Combien des cinq mesures clés utilisez-vous pour provoquer le changement?

Quels sont les résultats?

Comment peut-on mesurer les résultats? Nous pouvons mesurer les progrès accomplis par rapport aux résultats visés par la Stratégie du mieux-être en examinant les indicateurs qui évaluent la santé et la résilience des personnes et des environnements, notamment les suivants :

Exemples d'indicateurs :
Personnes saines et résilientes[15]

- Satisfait en matière de santé psychologique en relation avec la famille
- Comportements sociaux positifs
- Comportements oppositionnels
- Capable de régler mes problèmes sans me blesser et blesser les autres
- Apprécie mes traditions culturelles et familiales
- Taux d'absence chez les employés à temps plein en raison de la maladie ou d'une incapacité

Exemples d'indicateurs :
Environnements sains et résilients[15]

- Sentiment d'appartenance à l'école
- Se sent en sécurité à l'école et dans la communauté
- Sait où aller pour obtenir de l'aide
- A de l'admiration pour certaines personnes
- Satisfait en matière de santé psychologique en relation avec les amis
- Satisfait en matière de santé psychologique en relation avec l'école
- Sentiment d'appartenance à sa communauté

Comment pouvez-vous évaluer les progrès positifs réalisés par rapport aux dimensions du mieux-être et aux déterminants de la santé? Reconnaissant que les dimensions du mieux-être et les déterminants de la santé influencent nos résultats, il est utile de définir les dimensions et les déterminants sur lesquels nous pouvons agir. En définissant des indicateurs communs dans ces domaines, il sera possible d'établir de nouveaux partenariats et de nouvelles possibilités de collaboration. Un organisme communautaire qui travaille à réduire la pauvreté dans sa communauté, par exemple, pourrait envisager un partenariat avec d'autres groupes ou organismes qui travaillent en vue du même objectif. En travaillant ensemble, les groupes peuvent tirer parti de leurs ressources et atteindre des résultats plus solides.

L'**annexe B** fournit des exemples d'indicateurs communs qui pourraient être utilisés pour mesurer les progrès réalisés par rapport aux dimensions du mieux-être et aux déterminants de la santé.

VERS UNE CULTURE DU MIEUX-ÊTRE

À mesure que la société évolue, les gens et nos environnements changent et s'adaptent continuellement. Nous vivons maintenant à l'ère de la technologie, où nous pouvons presque tout faire avec un minimum d'efforts. Nous vivons dans une société d'abondance, mais il y a encore des gens qui sont dans le besoin. Nous avons donc le défi et la possibilité comme société de décider consciemment de faire du mieux-être une priorité pour chaque personne, partout, chaque jour.

Le moment ne pouvait pas être mieux choisi! Un mouvement du mieux-être qui nous unit et qui unit nos efforts et nos histoires a suscité le dynamisme à l'échelle de la province. La technologie offre de nombreuses possibilités d'échanger facilement de l'information et des connaissances – il existe des exemples d'initiatives réussies partout dans la province et dans le monde. La collaboration de tous – les individus, les familles, les écoles, les milieux de travail, les organismes, les communautés et les gouvernements – permettra de promouvoir une culture du mieux-être au Nouveau-Brunswick. Notre succès dépendra de la façon dont nous établirons nos relations et des mesures que nous prendrons pour créer des environnements qui favorisent et améliorent le mieux-être.

Chaque action qui favorise le mieux-être contribue à créer une culture du mieux-être :

Nous avons tous un rôle à jouer par rapport à la vision de la Stratégie du mieux-être :

un Nouveau-Brunswick en santé où, ensemble, nous pouvons apprendre, travailler, nous amuser et vivre dans une culture du mieux-être.

Comment contribuez-vous à laisser un héritage positif aux générations futures de Néo-Brunswickois et à inaugurer… **L'ÈRE DU MIEUX-ÊTRE?**

ANNEXE A

Indicateurs des différences de santé (écart en matière de mieux-être)

Autoévaluation de la santé générale – pourcentage de gens qui estiment avoir une très bonne ou une excellente santé

	Moyenne pour le N.-B.	Moyenne pour le Canada
Population (12 ans et plus)[16]	54,6 %	59,9 %
Emplacement géographique (non ajusté selon l'âge)[16]		
Zone 1 : Moncton et Sud-Est	52,6 %	
Zone 2 : Côte de Fundy Saint John	55,9 %	
Zone 3 : Fredericton et Vallée du fleuve Saint-Jean	61,9 %	
Zone 4 : Madawaska et Nord-Ouest	50,1 %	
Zone 5 : Restigouche	49,2 %	
Zone 6 : Bathurst et Péninsule acadienne	48,1 %	
Zone 7 : Miramichi	51,1 %	
Hommes[16]	52,1 %	
Femmes[16]	56,9 %	
Aînés (65 ans et plus)[16]	38,5 %	43,4 %
Jeunes (de 12 à 19 ans)[16]	63,9 %	69,0 %
Population autochtone[17] (déclarée, 18 ans et plus)	41,9 %	
Niveau de revenu du ménage[17] (18 ans et plus)		
Moins de 25 000 $	35,6 %	
De 25 000 $ à 60 000 $	49,6 %	
Plus de 60 000 $	67,1 %	

Autoévaluation de la santé mentale – pourcentage de gens qui estiment avoir une très bonne ou une excellente santé mentale

	Moyenne pour le N.-B.	Moyenne pour le Canada
Population (12 ans et plus)[16]	68,7 %	71,7 %
Emplacement géographique (non ajusté selon l'âge)[16]		
Zone 1 : Moncton et Sud-Est	66,9 %	
Zone 2 : Côte de Fundy Saint John	68,3 %	
Zone 3 : Fredericton et Vallée du fleuve Saint-Jean	71,9 %	
Zone 4 : Madawaska et Nord-Ouest	69,9 %	
Zone 5 : Restigouche	59,7 %	
Zone 6 : Bathurst et Péninsule acadienne	72,9 %	
Zone 7 : Miramichi	63,8 %	
Hommes[16]	69,1 %	
Femmes[16]	68,5 %	
Aînés (65 ans et plus)[16]	59,4 %	68,9 %
Jeunes (de 12 à 19 ans)[16]	77,3 %	77,2 %
Population autochtone	En attente	
Niveau de revenu du ménage	En attente	

ANNEXE B

Exemples de progrès positifs réalisés par rapport aux dimensions du mieux-être et aux déterminants de la santé	Indicateurs communs possibles[15,18]
Sécurité alimentaire accrue	Pourcentage de domiciles aux prises avec une insécurité alimentaire modérée ou grave et comptant des enfants âgés de moins de 18 ans
Environnement naturel et bâti qui favorise davantage l'activité physique, les relations sociales et le transport actif	Disponibilité de parcs et d'espaces verts publics (pourcentage) Pourcentage de la population qui se rend à l'école ou au travail à pied ou à vélo Pourcentage de la population qui utilise le transport en commun
Installations récréatives accessibles	Nombre d'installations récréatives par 100 000 habitants
Excellente qualité de l'air (comprend la protection contre la fumée du tabac)	Exposition à la fumée secondaire Émissions de gaz à effet de serre
Taux d'emploi élevé	Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui travaille
Amélioration du revenu du ménage	Pourcentage de Néo-Brunswickois qui vivent dans la pauvreté Pourcentage de ménages qui consacrent 30 % de leur revenu ou plus aux frais de logement Nombre de personnes qui vivent de l'aide sociale (réduction nette)
Accroissement des comportements positifs en matière de santé (ex. : saine alimentation, activité physique)	Pourcentage de la population qui est physiquement actif pendant au moins 30 minutes, trois fois par semaine ou plus Pourcentage de la population qui mange cinq fruits et légumes ou plus par jour Pourcentage d'adultes aux prises avec une surcharge pondérale ou l'obésité
Système d'éducation à la petite enfance et services de garde accessibles et de qualité	Nombre de places pour enfants dans les garderies agréées
Système d'éducation primaire et secondaire accessible et de qualité	Pourcentage d'élèves qui atteignent un niveau de lecture approprié Pourcentage d'élèves qui réussissent l'examen provincial de lecture et d'écriture de 11e année régulier Pourcentage d'élèves qui réussissent l'examen provincial de lecture et d'écriture de 11e année modifié
Environnements d'apprentissage continu de grande qualité	Pourcentage de la population active âgée de 25 à 65 ans qui a fait des études postsecondaires
Réduction de la prévalence du tabagisme et de la consommation problématique d'alcool et de drogues	Pourcentage de jeunes qui risquent de devenir des fumeurs Pourcentage de la population qui fume actuellement, tous les jours ou à l'occasion Pourcentage de jeunes ayant utilisé de la marihuana au cours des 12 derniers mois Pourcentage de la population qui a consommé cinq boissons alcoolisées ou plus à une occasion, au moins une fois par mois au cours de la dernière année
Accès amélioré aux services de santé	Pourcentage de Néo-Brunswickois (12 ans et plus) qui ont un médecin de famille Pourcentage de la population qui a vu un médecin de famille Pourcentage de la population qui a accès à une équipe de soins de santé primaires
Communautés plus sûres	Taux de criminalité rapporté par la police sur une période de 10 ans

BIBLIOGRAPHIE

1) Social Progress Imperative, The Imperative. Extrait le 16 juillet 2014 de : http://www.socialprogressimperative.org/about/the-imperative. (Disponible en anglais seulement)

2) Bates, Heidi et Eccles, Karena. Wellness curricula to improve the health of children and youth: A review and synthesis of related literature. (Alberta Education, Alberta, 2008). (Disponible en anglais seulement)

3) Agence de la santé publique du Canada, Qu'est-ce qui détermine la santé? Extrait le 16 juillet 2014 de : http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/index-fra.php.

4) Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Ministère du Tourisme, du patrimoine et de la culture, Qu'est-ce que la culture et pourquoi est-ce important? Extrait le 16 juillet 2014 de : www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/tpc/culture/content/tpc/important.html.

5) Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, Portrait de la santé de la population. (CSNB, 2013/2014).

6) La Société d'inclusion économique et sociale, Ensemble pour vaincre la pauvrété. (2009). Extrait le 16 juillet 2014 de : www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/esic/pdf/Booklet-f.pdf.

7) Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé, Treize interventions visant à réduire les inégalités sociales de santé au Canada. (2010). Extrait le 16 juillet 2014 de : www.ccpps.ca/docs/13Interventions_Inegalites_FR_sansISBN_FINAL.pdf

8) Ryan, R. M. et Deci, E. L. A Self Determination Theory Approach to Psychotherapy: The Motivational Basis for Effective Change. Canadian Psychology, (Vol. 49, No. 3: 186-193). (2008). (Disponible en anglais seulement)

9) Deci, E. L. et Ryan, R. M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, (Vol. 11, No. 4: 227-268). (2000). (Disponible en anglais seulement)

10) Service de santé publique de Sudbury et du district, Fiche de renseignements sur les 10 pratiques prometteuses (2009). Extrait le 16 juillet 2014 de : www.sdhu.com/content/healthy_living/doc.asp?folder=22203&parent=3225&doc=13088&lang=1.

11) Indice canadien du mieux-être, Qu'est-ce que le mieux-être? (page 4). Extrait le 16 juillet 2014 de : uwaterloo.ca/indice-canadien-du-mieux-etre/sites/ca.indice-canadien-du-mieux-etre/files/uploads/files/ciw-ontarioreport-accessible-french.pdf.

12) Harrington, J., Perry, I. J., Lutomski, J., Fitzgerald, A. P., Shiely, F., McGee, H., Barry, M. M., Van Lente, E., Morgan, K. et Shelley, E. Living longer and feeling better: healthy lifestyle, self-rated health, obesity and depression in Ireland. European Journal of Public Health, (Vol. 20, No. 1: 91–95). (2009). (Disponible en anglais seulement)

13) Wardle, J. et Steptoe, A. Socioeconomic differences in attitudes and beliefs about healthy lifestyles. Journal of Epidemiology & Community Health, (Vol 57:440-443). (2003). (Disponible en anglais seulement)

14) Whitehead, M. et Dahlgren, G. Concepts and Principles for tackling social inequities in health: levelling up part 1. (2006). Extrait le 16 juillet 2014 de : www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0010/74737/E89383.pdf. (Disponible en anglais seulement)

15) Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, Coup d'œil sur ma communauté 2014, rapport des profils communautaires du Nouveau-Brunswick. (CSNB, 2014).

16) Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, Portrait de la santé de la population. (Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2012, CANSIM 1050501). (CSNB, 2013/2014).

17) Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, Expérience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises à l'égard des soins de santé primaires, Résultats du sondage 2011. (CSNB, 2011).

18) Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Bureau du conseil exécutif, Processus d'excellence du rendement. Extrait le 16 juillet 2014 de : www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/conseil_executif/excellence.html

New Nouveau
Brunswick